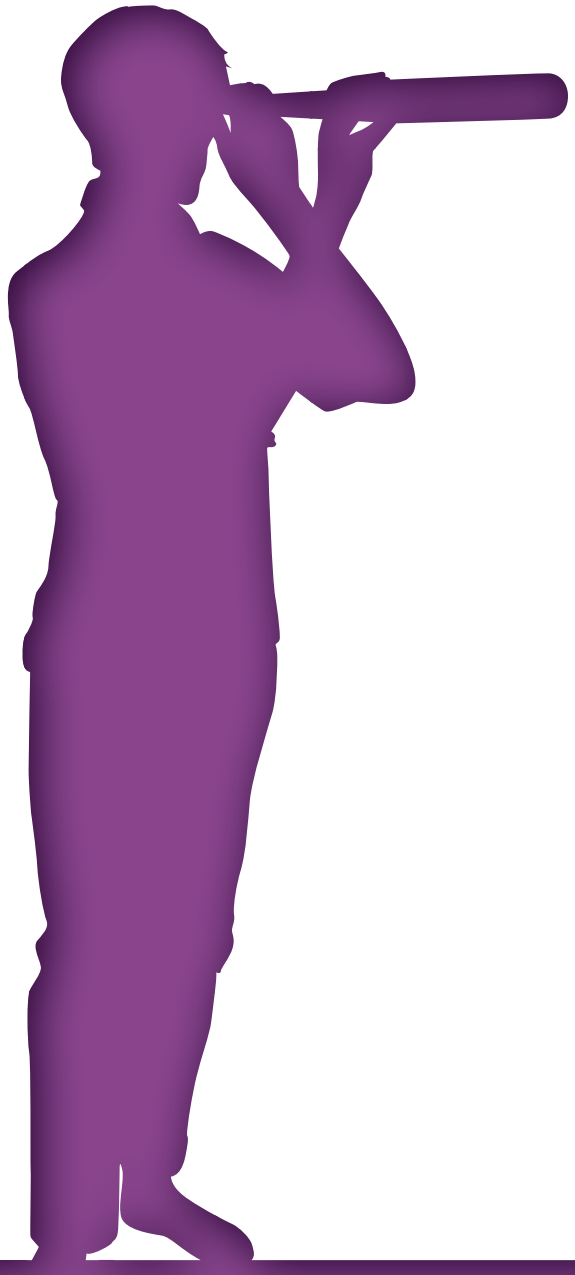
PRÉVENTION DES TROUBLES



MOI ET MA VUE

Je m'évalue ☐

Je m'informe ☑

malakoff médéric

Dr Dan LEBUISSON,
Chef de service consultant de l'hôpital Foch
Expert près des tribunaux
Ophtalmologiste consultant Air France

LE MOT DE L'EXPERT.

« La **vue** est l'un de nos 5 sens qui permet de voir et de percevoir les formes, les couleurs, les textures, les mouvements ou les distances, à l'aide des yeux. La **vision** est la combinaison des images captées par l'œil, et interprétées par le cerveau. »

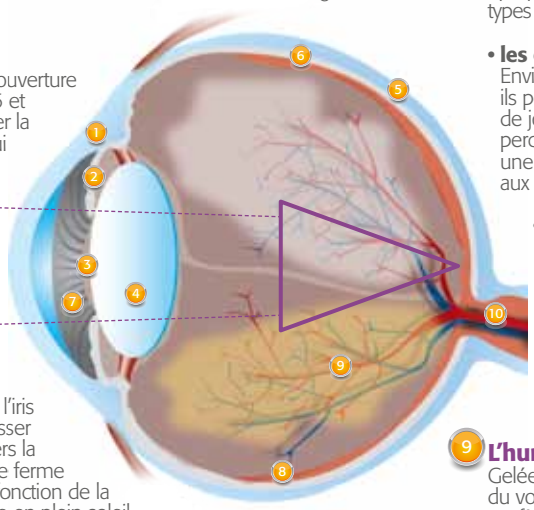
« La vision n'est ni instantanée ni fluide, mais elle se fait de manière ponctuelle et rapide (de l'ordre du 1/40 de seconde). »

« Si, lors des prises de mesure nécessaires à la réalisation de vos lunettes ou lentilles, l'opticien suspecte une pathologie visuelle, il devra vous orienter alors vers un ophtalmologiste, seul à même de pouvoir diagnostiquer une maladie et prescrire un traitement adapté. »

LA VUE, MODE D'EMPLOI

ZOOM SUR NOTRE ŒIL

L'oeil est comparable à un appareil photo sophistiqué : il fait le point sur une image, à n'importe quelle distance, grâce à sa capacité d'accommodation. Puis, il transforme les images qu'il perçoit en un message nerveux transmis au cerveau, par le nerf optique. **C'est alors que la vue devient vision.**



1. **La cornée.** Membrane externe de l'œil, solide et transparente au travers de laquelle la lumière entre à l'intérieur, capture les images. Elle est constamment recouverte de larmes, alimentées par les glandes lacrymales et réparties par le battement des paupières.
2. **L'iris.** Muscle qui fait varier l'ouverture de la pupille (entre 2,5 et 7 mm) afin de modifier la quantité de lumière qui pénètre dans l'œil.
3. **La pupille.** Il s'agit d'un trou au centre de l'iris permettant de faire passer les rayons lumineux vers la rétine. Elle s'ouvre et se ferme automatiquement en fonction de la luminosité : très réduite en plein soleil pour éviter l'aveuglement, elle s'ouvre au maximum dans la pénombre.
4. **Le cristallin.** Lentille souple qui s'expanse et se contracte, variant ainsi sa puissance pour nous donner une vision nette (d'une dizaine de centimètres à l'infini). Avec l'âge, le cristallin devient moins souple et perd de son efficacité : c'est la presbytie.
5. **La sclérotique.** Enveloppe de protection qui donne à l'œil sa couleur blanche et sa rigidité.
6. **La choroïde.** Assure la vascularisation et la nutrition de la rétine.
7. **L'humeur aqueuse.** Liquide qui nourrit la cornée et donne sa tonicité à l'œil.
8. **La rétine.** Membrane nerveuse sur laquelle se forment les images transmises au cerveau par le nerf optique. Elle contient 2 types de photorécepteurs :
   - **les cônes :** Environ 6 millions, ils permettent la vision de jour grâce à leur perception des détails et une très bonne sensibilité aux couleurs.
   - **les bâtonnets :** Environ 130 millions, de forme allongée, ils permettent la vision de nuit.
9. **L'humeur vitrée.** Gelée qui occupe 80 % du volume de l'œil et lui confère sa consistance.
10. **Le nerf optique.** Les rayons lumineux sont transformés en signaux lumineux dans l'œil et rejoignent le cerveau par l'intermédiaire des nerfs optiques.

INFO +

Notre oeil ressemble à une petite balle d'un diamètre de 2,4 cm, d'une masse d'environ 7 grammes et d'un volume de 6,5 cm^3.

L'iris donne la couleur à nos yeux par la présence d'un pigment, la mélanine. Ce même composé chimique qui donne aussi leur couleur aux cheveux et à la peau. L'iris est bleu si la mélanine est peu concentrée, il est plus foncé quand la concentration augmente.

Les professionnels de la vue :

Trois types de professionnels peuvent prétendre prendre en charge vos troubles de la vision :

L'ophtalmologiste. La détection des maladies liées à la vision relève, en France, de la compétence exclusive de l'ophtalmologiste. Lui seul, est en mesure de :
- faire des prescriptions thérapeutiques ou techniques,
- déterminer l'ensemble des paramètres qui constituent votre performance visuelle : vision de loin, de près, vision du relief, des contrastes, sensibilité à la lumière, équilibre des muscles des yeux, qualité et perception des couleurs, champ visuel,
- mesurer la tension de votre oeil, afin d'estimer la pression du globe oculaire,
- pratiquer un « fond d'oeil » permettant d'évaluer l'état des vaisseaux rétiniens et du nerf optique.

L'orthoptiste. C'est le « kinésithérapeute des yeux » dont les fonctions sont le dépistage, la rééducation et la réadaptation des troubles de la fonction sensorielle et motrice des yeux : strabisme, paralysie oculomotrice...

L'opticien. Il pourra :
- Évaluer votre vision et mesurer précisément votre acuité visuelle.
- Vous conseiller quant aux solutions (lunettes ou lentilles) pouvant corriger votre vision.

Repères

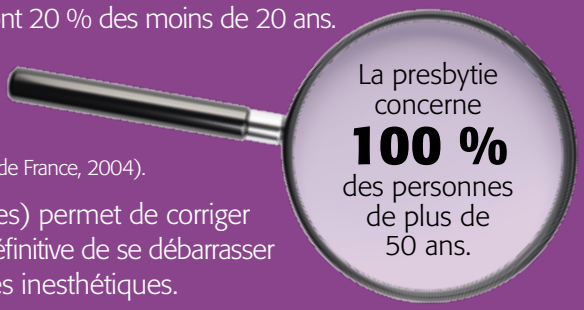
La vue est de nos 5 sens, le plus sollicité au cours de la journée : **80 %** de nos activités quotidiennes mobilisent nos yeux.

Or, les troubles de la vue et de l'accommodation concernent **63 %** des Français et requièrent le port de **lunettes correctrices** ou de **lentilles de contact**.
(Sondage santé de TNS Sofres pour le Groupement des Industries Françaises de l'Optique).

Hypermétropie, myopie et astigmatisme arrivent en tête des troubles de la vision :

- Myopes : **39 %** de la population dont 20 % des moins de 20 ans.
- Astigmates : **15 %**
- Hypermétropes : **13 %**
- Presbytes : **26 %**

(Source : Syndicat National des Ophtalmologistes de France, 2004).



Aujourd'hui, la chirurgie (lasers, implants oculaires) permet de corriger la plupart de ces troubles et offrent la possibilité définitive de se débarrasser des corrections parfois mal supportées ou jugées inesthétiques.

INFO +

On compte aujourd'hui 5267 ophtalmologistes, soit 9 ophtalmologistes pour 100 000 habitants.

LES MYSTÈRES D'UNE **BONNE VISION**

L'acuité visuelle consiste à observer, avec un seul œil, un tableau de lettres de tailles décroissantes et séparées d'un intervalle connu, à 5 mètres de distance. C'est l'échelle de Monoyer.

Elle se chiffre en 10ème en France. L'acuité moyenne est de 10/10ème au sein de la population, mais ce n'est pas un maximum, loin de là. Les enfants dépassent souvent 10/10ème et peuvent atteindre 15/10ème ou plus.
Il ne faut pas confondre ces chiffres d'acuité visuelle avec ceux qui caractérisent la puissance des verres de lunettes ou des lentilles, qui sont donnés en dioptries.

LE MOT DE L'EXPERT.

« On a souvent tendance à croire qu'une bonne acuité visuelle détermine seule une bonne vision. Or cette notion est fausse. Il est indispensable de tenir compte du champ visuel, de la vision des contrastes, des reliefs ou encore des couleurs. »

L'ACUITÉ VISUELLE VARIE AVEC L'ÂGE

Elle est de :
- 1/10ème chez le nouveau né,
- 2 à 3/10ème à un an,
- 5/10ème à quatre ans,
- 10/10ème vers cinq ou six ans.
- À partir de 20 ans, elle diminue.

Pour préserver durablement une bonne vision, consultez un ophtalmologiste régulièrement.

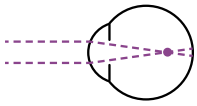
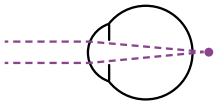
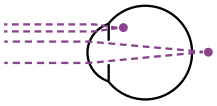
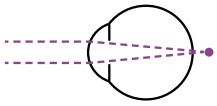
À partir de 40 ans, un bilan régulier, tous les deux à trois ans est recommandé. Après 60 ans, un dépistage doit être effectué tous les ans.

À SAVOIR !

Nul besoin de passer par votre médecin traitant, vous pouvez consulter directement l'ophtalmologiste de votre choix.

LES TROUBLES DE LA VISION

Lorsque l'image ne se forme pas correctement sur la rétine, la vision est floue ou déformée. Ce défaut optique est nommé amétropie et peut correspondre à la myopie, l'hypermétropie ou l'astigmatisme. Par ailleurs, à partir de 45 ans, nul n'échappe à la presbytie liée au vieillissement naturel du cristallin.

	MYOPIE	HYPERMÉTROPIE	ASTIGMATISME	PRESBYTIE
DÉFINITION	• Baisse de l'acuité visuelle de loin.	• Baisse de l'acuité visuelle à toute distance, mais prédominante dans la vision de près.	• Trouble de la vision associé à la myopie et à l'hypermétropie.	• Modification de la vision liée à l'âge avec baisse de l'acuité visuelle de près.
	• L'image se forme trop en avant de la rétine : vision de loin floue. 	• L'image se forme en arrière de la rétine : vision de près floue. 	• L'image se forme en arrière et en avant de la rétine : vision de près et de loin floue. 	• L'image se forme derrière la rétine : vision de près floue. 
PROBLÉMATIQUE	• Difficultés à lire le nom des rues, à regarder la télévision ou détailler le contenu des vitrines des magasins. Le myope a tendance à plisser des yeux pour améliorer sa vision de loin.	• L'hypermétrope est souvent sujet à des fatigues oculaires et à des maux de tête suite à un travail prolongé en vision de près.	• Vision brouillée et déformée pour toutes les distances d'observation. Les lignes horizontales, verticales ou obliques paraissent déformées. L'astigmate confond des signes proches comme le M et le N, le C et le O ou le 8 et le 0.	Après 40 ans, le presbyte : • a tendance à reculer son livre pour une lecture plus nette, particulièrement si la lumière est faible. • trouve souvent que «c'est écrit trop petit», • est sujet à des maux de têtes et à une fatigue visuelle suite à un travail prolongé en vision de près.
CORRECTION	• Verres concaves (plus épais aux bords et plus fins au centre), lentilles de contact ou chirurgie laser.	• Verres convexes (plus épais au centre).	• Verres toriques (différence d'épaisseur).	• Verres doubles foyers ou progressifs.

LES MOYENS DE CORRECTION DE LA VUE

LE VERRE CORRECTEUR est le moyen le plus largement répandu pour restituer une vision normale en formant une bonne image sur la rétine.

LES LENTILLES DE CONTACT offrent un champ visuel plus dégagé que les lunettes et un champ du regard préservé.

LA CHIRURGIE est en forte croissance. Elle est caractérisée par deux types d'interventions :

LE LASER, modifie la courbure de la cornée en la « creusant » d'autant plus que la myopie à corriger est forte.

L'IMPLANT, placé soit en avant de l'iris soit en arrière. Dans ce dernier cas, il vient remplacer le cristallin.

LE MOT DE L'EXPERT.

« Il ne faut pas confondre troubles de la vision (décrits dans le tableau ci-dessus) et maladies de l'œil. Les troubles de la vision sont liés à des anomalies anatomiques ou fonctionnelles de l'œil. Les maladies quant à elles, apparaissent plutôt avec l'âge. »

À SAVOIR !

Les verres progressifs assurent une vision nette et précise à toutes les distances. Nul besoin d'enlever et de remettre sans cesse ses lunettes. Le regard se porte dans la partie supérieure du verre pour voir de loin, dans la partie centrale pour voir à mi-distance et dans la partie inférieure pour voir de près.

Attention au soleil

- Les yeux disposent de filtres naturels contre les rayons du soleil. Mais, comme la peau, ils disposent aussi d'un «capital soleil» et leur défense n'est pas illimitée. En cas d'exposition prolongée non protégée, les ultraviolets peuvent endommager tous les tissus de l'oeil : cornée, cristallin et rétine.
- Protégez vos yeux : Portez des lunettes de soleil de bonne qualité pour éviter tout risque de conjonctivite, de brûlure ou d'inflammation (kératite) lié aux rayons ultraviolets (UVA et UVB). Vérifiez que la mention «CE» figure sur la monture et optez pour des verres de «catégorie 3» ou «S3» qui permettent de filtrer 83 à 92 % de la luminosité solaire.
- Le soleil peut aussi accélérer le vieillissement des yeux et augmenter les risques de cataracte précoce et peut-être de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

INFO +

à 12 ans, le cristallin n'est pas complètement formé et laisse passer près de 75 % des rayons ultraviolets, contre seulement 10 % après 25 ans.

LE MOT DE L'EXPERT.

« Même par temps couvert, n'hésitez pas à porter vos lunettes de soleil : les rayons UV traversent facilement les nuages, surtout entre 12 h et 14 h. À la montagne, soyez prudent : la neige réfléchit 85 % des rayons UV. Pour ne pas risquer une ophtalmie des neiges, portez des lunettes même par temps couvert. »

Mangez des couleurs pour mieux voir !

- Manger des fruits et des légumes, c'est bon pour la santé ! Mais saviez-vous que c'est également un moyen intéressant de protéger sa vue ?
- Une alimentation saine et équilibrée, riche en vitamines et en antioxydants, permettrait ainsi de limiter les risques d'apparition de certains troubles de la vue et de garder des yeux en bonne santé, plus longtemps.
- Les légumes à feuilles vertes (chou, épinards, oseille) et les légumes jaunes (maïs, poivron...) contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine. En se fixant dans la rétine et le cristallin, ces pigments assurent une bonne protection contre les radicaux libres et les effets nocifs de la lumière.
- Ainsi, grâce à leur action antioxydante, les fruits et légumes protègent, chaque jour, notre vue et notre œil du vieillissement. C'est ainsi qu'ils diminuent le risque d'apparition de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), 1ère cause de cécité dans nos pays.

Classement des fruits et légumes les plus riches en antioxydants

FRUITS	LÉGUMES
• Myrtille	• Brocoli
• Mûre	• Chou de Bruxelles
• Cranberry	• Chou rouge
• Pruneau	• Artichaut
• Framboise	• Epinard
• Fraise	• Cresson
• Cerise	• Poivron jaune
• Prune	• Betterave rouge
• Pomme	• Asperge
• Datte	• Oignon

INFO +

Le travail prolongé devant un écran fatigue ! Passer rapidement de l'écran au clavier et/ou à un document externe, sollicite de façon intense l'accommodation qui doit effectuer plus de 10 000 mises au point lors d'une journée de travail sur écran.

LES BONS RÉFLEXES AU TRAVAIL

La plupart des activités professionnelles nécessitent de bien voir ce que l'on fait, que l'éclairage soit naturel ou artificiel.

Cela implique une vue aussi performante que possible, un éclairage adapté à la tâche, un confort visuel. Des conditions défavorables de vision peuvent entrainer fatigue, perte de concentration, perturbation de l'humeur à long terme, multiplication des erreurs au travail.

BIEN PROTÉGER SES YEUX AU TRAVAIL

Il existe plusieurs types d'équipements de protection des yeux adaptés aux différents travaux à risques :

- les lunettes à branches et surlunettes,
- les lunettes masques,
- les écrans faciaux (appelés encore visière de protection)

À SAVOIR !

À la maison, le port de ce type d'équipement est aussi recommandé pour le bricolage ou la manipulation de produits dangereux (détergents, vernis...).

LES CHIFFRES CLÉS

Il se produit en France, chaque jour, plus de 1000 accidents de travail entraînant des lésions oculaires. Dans environ 60 % des cas, les victimes ne portaient pas d'équipement de protection adéquat. L'œil est un organe sensoriel essentiel à protéger en toute circonstance ; il convient donc de rester vigilant.

Les secteurs les plus touchés par les accidents oculaires sont : le bâtiment et travaux publics (29,3 %), la métallurgie (23,1 %), les services et le travail temporaire (19,6 %).

Les principaux risques pour votre œil nécessitant un équipement de protection individuel sont :

- Risque mécanique (copeaux métalliques, projection d'éclats ou de fragments d'outils...)
- Risque d'arc électrique
- Risque lié aux rayonnements optiques (soudage, UV, infrarouges, lasers...)
- Risque thermique (projection de métaux en fusion...)
- Risque chimique (Poudre, aérosol, gaz...)
- Risque biologique.

LE MOT DE L'EXPERT.

« Quelle que soit la protection recommandée, elle doit aussi tenir compte de l'environnement de travail (poussières, luminosité) et répondre aux exigences d'ergonomie, d'hygiène et d'entretien. Elle doit également disposer d'un marquage CE et de la norme EN 166 (caractéristiques de base en termes de résistance et de qualité optique). »

LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

ADOPTEZ UNE CORRECTION VISUELLE ADAPTÉE :

- Faites vérifier régulièrement votre vue par votre ophtalmologiste. Précisez lui que vous travaillez sur écran.

OPTIMISEZ L'ÉCLAIRAGE :

- Placez l'écran perpendiculairement à la fenêtre et non juste devant (pour éviter une trop grande différence d'intensité lumineuse).
- Faites la chasse aux reflets.
- Réglez le contraste de l'écran en fonction de la luminosité ambiante et éliminez les sources lumineuses trop fortes.

HUMIDIFIEZ L'AIR DE VOTRE PIÈCE DE TRAVAIL :

- Aérez souvent.
- Fuyez la fumée.

SOIGNEZ L'ERGONOMIE DE VOTRE POSTE DE TRAVAIL POUR ÉVITER LA FATIGUE VISUELLE :

- La hauteur de vos yeux doit correspondre à la hauteur du bord supérieur de l'écran.
- Votre écran doit être situé à une distance raisonnable qui correspond à la longueur de vos bras (minimum 50 cm de l'œil).

PRENEZ SOIN DE VOS YEUX :

- Clignez souvent des yeux pour les humidifier.
- Regardez plusieurs fois par heure des objets éloignés.
- Faites des pauses régulièrement (5 mn toutes les 2 h).
- Massez légèrement vos globes oculaires.

MALAKOFF MÉDÉRIC VOUS ORIENTE POUR EN SAVOIR PLUS :

- www.inrs.fr/dossiers/epi.html

malakoff médéric
PRÉSENTS POUR VOTRE AVENIR

Siège social - 21 rue Laffitte 75009 Paris
malakoffmederic.com

Réf. AEQN1101-4316 - 02/2011 - Création : gaulinks
RCS Nantes B 328 330 717 - Crédit photos : Thinkstock